سر درد کا دیسی علاج

ادرک کا استعمال:

ادرک میں انٹی-اینفلیمیٹری اور اینٹی-آکسیڈینٹ خصوصیات ہوتی ہیں جو سر درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ ادرک کو پیسٹ بنا کر چائے یا جوس کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پودینہ (Mint) کا تیل:

پودینہ کا تیل سر درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ تیل کو گرم کر کے سر پر مالش کریں۔

سونٹھ (Dried Ginger) کا پانی:

سونٹھ کا پانی بنا کر پینا بھی سر درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

شہد اور سیب کا سرکہ:

ایک چمچ شہد میں ایک چمچ سیب کا سرکہ ملا کر پینا بھی آرام دے سکتا ہے۔

زیرہ (Cumin) کا پانی:

زیرہ کو پانی میں اُبال کر چھان لیں اور اس پانی کو پینے سے سر درد میں فراہم آرام حاصل ہوتا ہے۔

تھکا ہوا چکنا (Roasted Chickpeas):

تھکا ہوا چکنا سر درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

مگنیشیم کا استعمال:

مغنیشیم کی کمی بھی سر درد کا باعث بن سکتی ہے، لہذا مغنیشیم بھرپور خوراک کے ذریعے لیا جا سکتا ہے۔

یہ تمام چیزیں ہمیشہ کی بیماریوں کے لئے نہیں ہوتیں، اور آپ کو سر درد کی صورت میں ڈاکٹر کی مشورہ حاصل کرنا چاہئے۔ اگر سر درد مستمر ہے یا بہت شدید ہے، تو ڈاکٹر کی مشورہ لینا بہتر ہوتا ہے۔

پیٹ درد کا دیسی علاج

زیرہ (Cumin) اور سونف (Fennel) کا استعمال:

زیرہ اور سونف کو برابر مقدار میں لے کر انہیں پیسٹ بنائیں اور اس پیسٹ کو گرم پانی میں ملا کر پینا بہتر ہوتا ہے۔

ادرک (Ginger) کا ٹھوں:

ادرک کا ٹھوں بنا کر چائے میں شامل کریں یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

پودینہ (Mint) چائے:

پودینہ کی چائے بنا کر پینا بھی پیٹ درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

جوشان (Carom Seeds) کا استعمال:

جوشان کو سونپ کے ساتھ بھون کر اس کا چھلکا نکالیں اور اسے نم ہوشکت میں رکھ کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

انئے (Buttermilk) کا استعمال:

انئے میں ہلدی ملا کر پینا بھی پیٹ درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

کھانا (Diet):

تناول کی گئی صحیح غذائیں اور بھوک کے وقت پانی پینا بھی پیٹ درد کو روکنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

استراحت (Rest):

کبھی کبھی پیٹ درد کا سبب زیادہ سٹریس اور تناول گیس ہوتا ہے، لہذا اچھی نیند اور دن بھر کی چھٹیلے بھی مدد فراہم کرتے ہیں۔

آپ کو اگر پیٹ درد مستمر ہے یا شدید ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ کرنا بہتر ہوتا ہے تاکہ صحتیابی کے لئے مناسب علاج حاصل کیا جاسکے۔

بخار کا دیسی علاج

بخار کا دیسی علاج عام طور پر زکام، سردی، چھینکنے، ہڈیوں کا درد یا زُکام کی شدت کے دوران کیا جاتا ہے۔ یہاں کچھ دیسی ٹوٹکے اور علاجات دی گئی ہیں جو بخار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرسکتی ہیں:

** .1 استراحت اور گرمائیں:**
-بخار کے دوران استراحت کریں اور گرمائیں بھری چائے یا دودھ پینے سے بھی آرام ملتا ہے۔

** .2 گرم پانی انہالیں:**
-گرم پانی کا ہمالہ لیکر اس میں ایک چھوٹی سی مسکرائیں اور بخار کی حالت میں اسے دم لیں۔

** .3 گرم تھیلے یا ہاٹ ویٹر بوتل:**
-گرم تھیلے یا ہاٹ ویٹر بوتل کو متاثرہ جگہ پر رکھیں تاکہ جسمی گرمائیں محسوس ہوں اور بخار کم ہو۔

** .4 ادرک کا چائے:**
-ادرک کو پیسٹ بنا کر چائے میں شامل کریں اور اسے پینے سے آرام ملتا ہے۔

** .5 نمک اور گرم پانی گرارایں:**
-گرم پانی میں ذرا نمک ملا کر گرارایں لیں، یہ ناک کو صاف کرتا ہے اور بخار کم ہوتا ہے۔

** .6 ہڈیوں کو گرم رکھیں:**
-جسم کے ہڈیوں کو گرم رکھنا بھی بخار کو کم کرتا ہے، اس کے لئے ہاٹ پیک یا ورم بیگ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

** .7 چھاتی پر مسج:**
-آپ کی چھاتی پر تھوڑا تھوڑا وقفہ کر کے مساج کرنا بھی بخار کو کم کرتا ہے۔

** .8 خود سے نیکلنے والے ہوائی چھونے:**
-گرم ہوا خود سے نیکلنے والے ہوائی چھونے سے بھی آرام ملتا ہے، جیسے کہ ہوٹ اسٹیم انہیلیشن۔

آپ کو یہ ڈیسی علاجات اور ٹوٹکے بخار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرسکتے ہیں، لیکن اگر

بہتر نہیں ہوتا یا حالت میں بہتری نہ ہوتی تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

گلے کے درد کا دیسی علاج

گلے کے درد کو خفیف کرنے کے لئے چند دیسی علاجات اور ٹوٹکے ہوتے ہیں۔ یہاں کچھ اہم نکات اور علاجات دی گئی ہیں جو آپ کو گلے کے درد سے راحت فراہم کر سکتی ہیں:

** 1. گرم ہوا چھونا:**

- گرم ہوا خارج کرنے کے لئے گرم ہوا چھونا کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

** 2. نم گرمائیں لینا:**

- گلے کے درد میں چھائے، دودھ، یا انہیں نم گرمائیں استعمال کرنا بھی آرام دے سکتا ہے۔

** 3. نم گرمائیں کا گرارا:**

- گلے کے درد کے لئے نم گرمائیں چھوٹا گرارا لیکر گلے کی ہڈیوں پر رکھیں۔

** 4. نم ہوا انہیلیشن (Steam Inhalation):**

- گرم پانی کا بخار لینا گلے کے درد میں راحت دیتا ہے۔

** 5. تیل کی گرارا:**

- چند قطرے زیتون یا سرسوں کے تیل کو گرارا کر کے گلے میں چھپکا لیں۔

** 6. گلے کا گرارا (Gargle):**

- گرم پانی میں نمک ڈال کر گرارا کرنا بھی گلے کے درد کو خفیف کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** 7. شہد اور لیموں کا مخلوطہ:**

- ایک چمچ شہد اور نیم چمچ لیموں کا رس ملا کر چاٹ لیں۔

** 8. دمبے سیاہ چائے:**

- گلے کے درد میں دمبے سیاہ چائے بھی آرام دیتی ہے۔

** 9. پودینہ (Mint) کی چائے:**

- پودینہ کی چائے بھی گلے کے درد میں مدد فراہم کرتی ہے۔

** .10 نیم گرم ملی میٹھائیں:**

-نیم گرم ملی میٹھائیں گلے کے درد کو کم کرنے میں فائدہ دیتی ہیں۔

اگر گلے کے درد میں بہتری نہ ہوتی ہو یا درد مستمر ہوتا ہو، تو ڈاکٹر سے مشورہ لینا بہتر ہوتا ہے۔

معدہ کے درد کا دیسی علاج

معدہ کے درد کا دیسی علاج مختلف عوامل پر مبنی ہوتا ہے، جیسے کہ ہضمی نظام کی خرابی، زیادہ خوراک، زہریلے اثرات یا دیگر جوڑوں میں مسائلے۔ یہاں کچھ دیسی ٹوٹکے اور علاجات دی گئی ہیں جو معدہ کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں:

** .1 جنسین (Ginger) کا ٹھون:**

-ادرک کا ٹھون بنا کر ایک چائے کا چمچا گرم پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

** .2 پودینہ (Mint) کا ٹھون:**

-پودینہ کا تیل بنا کر معدہ کے چاروں طرف مالش کریں۔

** .3 زیرہ (Cumin) کا استعمال:**

-گرم پانی میں زیرہ ڈال کر انہا لیں یا زیرہ کا تیل معدہ پر مالش کریں۔

** .4 دھنیا (Coriander) کا پانی:**

-دھنیا کے بیجوں کو پانی میں بھگو کر اس پانی کو پینے کا پانی بنائیں۔

** .5 چھوٹے بچوں کے لئے انباریلی (Fennel) کا ٹھون:**

-بچوں کے لئے انباریلی کا ٹھون بنا کر دنیا کا تیل میں ملا کر چھوٹے چمچوں میں دینا بہتری فراہم کرتا ہے۔

** .6 کھانا (Diet):**

- زیادہ دھاتی، تلخ، اور چھپکلی کے گوشت کی بھاری خوراک سے بچیں۔

** .7 اجوائن (Ajwain) کا ٹھون:**

-اجوائن کا ٹھون بنا کر اسے گرم پانی میں ملا کر پینے سے معدہ کے درد میں آرام ملتا ہے۔

** .8 دودھ میں ہلدی:**

-دودھ میں ہلدی ملا کر پینا بھی معدہ کے درد میں آرام فراہم کرتا ہے۔

** .9 پتھر چٹا:**

-سفید پتھر چٹا کر کے گرم پانی میں ڈال کر اس میں چمچیں گھسیٹیں اور اس پانی میں نمک ڈال کر گرم رکھیں، یہ پانی پی کر معدہ کے درد میں آرام فراہم کرتا ہے۔

** .10 استراحت:**

-معدہ کے درد میں استراحت بہتری کا اہم عنصر ہے۔

یہ چند دیسی ٹوٹکے ہیں جو معدہ کے درد میں آرام فراہم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں، لیکن اگر مشکلات برقرار رہتی ہیں یا درد مستمر ہے، تو ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔

کان کے درد کا دیسی علاج

کان کے درد کا دیسی علاج مختلف عوامل پر مبنی ہوتا ہے، جیسے کہ کان میں چھپکلی یا گندم کے کیڑے کا دخول، سردی یا زکام، یا گرمیوں میں پانی کے چھلکے کا دخول۔ یہاں کچھ دیسی ٹوٹکے اور علاجات دی گئی ہیں جو کان کے درد کو خفیف کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں:

** .1 اول (Garlic) کا تیل:**

-اول کے چھوٹے ٹکڑے کو تیل میں گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ اول کا طبی خصوصیت انفیکشن کو ختم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

** .2 زیتون کا تیل:**

-گرم زیتون کا تیل چنبیل کے تھوڑے سے قطرے کان میں ڈالیں۔

** .3 پیاز کا رس:**

-پیاز کا رس نکال کر چنبیل یا کپڑے میں چھان لیں اور اس چھانے ہوئے رس کو گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

** 4. کچنی ((Basil کا تیل:**
-کچنی کا تیل بھی کان کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** 5.انباریلی ((Fennel کا تیل:**
-انباریلی کا تیل بنا کر گرم چھابے کو کان میں دالیں۔

** 6.نم گرمائیں:**
-نم گرمائیں لینا، جیسے کہ گرم پانی کا بخار لینا، کان کے درد کو خفیف کر سکتا ہے۔

** 7.لوبیا((Garlic کا سوپ:**
-لوبیا کو اچھی طرح سے گلانے کے بعد اسکا سوپ بنا کر پینا بھی کان کے درد میں آرام دیتا ہے۔

** 8. کنچھلا:**
-گرم پانی میں نم کنچھلا ڈال کر اس کا گرم بخار کان کے قریب لے کر چہرے کو ڈھانپ لیں۔

** 9. ملٹھی ((Fenugreek کے دانے:**
-ملٹھی کے دانے کھانا بھی کان کے درد میں آرام فراہم کر سکتے ہیں۔

** 10. دودھ میں ہلدی:**
-گرم دودھ میں ہلدی ملا کر پینا بھی آرام دے سکتا ہے۔

آپ کو اگر کان کے درد میں بہتری نہیں ہوتی یا درد مستمر ہوتا ہے، تو ڈاکٹر سے رابطہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

دانت کے درد کا دیسی علاج

دانت کے درد کو خفیف کرنے کے لئے مختلف دیسی علاجات موجود ہیں۔ یہاں کچھ عام اور موثر ٹوٹکے دیے گئے ہیں جو دانتوں کے درد کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:

** 1. نمک پانی کا گرارا:**
-ایک چمچ نمک کو گرم پانی میں حل کریں اور اس سے گھرارا کریں۔ اس سے دانتوں کا درد کم ہوتا ہے اور چھالا (سوزش) بھی کم ہوتی ہے۔

** 2. لہسن ((Garlic کا ٹکڑا:**

-لہسن کا ٹکڑا دانت کے درد والے حصے پر رکھیں اور
چبائیں۔لہسن میں موجود اینٹی باکٹیریل خصوصیات کے باعث درد کم ہوتا ہے۔

** .3 پیاز کا ٹکڑا:**

- پیاز کا چھوٹا ٹکڑا دانت کے درد والے حصے پر رکھیں اور چبائیں۔

** .4 کلونجی کا تیل:**

-کلونجی کا تیل (نیگیلا سیڈ تیل) استعمال کرنا بھی درد کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .5 تربز(Cloves) کا تیل:**

-تربز کا تیل دانتوں کے چھلکوں پر ملیں اور چبائیں۔

** .6 کھیل(Clove) کا ٹکڑا:**

-ایک کھیل کا ٹکڑا دانت کے درد والے حصے پر رکھیں اور چبائیں۔

** .7 سُنگھنے(Peppermint) کا ٹکڑا:**

-سُنگھنے کا چھوٹا ٹکڑا دانتوں کے درد والے حصے پر رکھیں اور چبائیں۔

** .8 دودھ میں ہلدی:**

-گرم دودھ میں ہلدی ملا کر پینا بھی درد کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .9 چائے کے پتے:**

-چائے کے پتوں کو ٹکڑوں میں کاٹ کر دانتوں کے گمبھیر حصے پر رکھیں اور چبائیں۔

** .10 نم گرمائیں:**

-نم گرمائیں لینا، جیسے کہ گرم پانی کا بخار لینا، دانتوں کے درد کو خفیف کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

یہ ٹوٹکے درد کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں، لیکن اگر درد زیادہ ہے یا مسائل برقرار رہتی ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ لینا بہتر ہوتا ہے۔

(علی حیدر)
03147043402

آنکھ کے درد کا دیسی علاج

آنکھ کے درد کا باعث مختلف ہو سکتے ہیں، جیسے کہ زخم، آنکھوں میں خارش یا سوزش، زیادہ روشنی، یا آنکھوں کے چھلکوں میں مسائل۔ یہاں کچھ دیسی علاجات اور ٹوٹکے ہیں جو آنکھ کے درد کو خفیف کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:

** .1 ٹھنڈی چائے بیگ:**
-ٹھنڈی چائے کے بیگ کو آنکھوں پر رکھ کر آرام سے لیٹ جائیں۔

** .2 گلاب کا پانی:**
-گلاب کے پانی کو آنکھوں میں چھک لیں۔

** .3 زردہ کاٹھون:**
-زردہ کو پانی میں گرم کر کے آنکھوں کے گھیرے میں لگائیں۔

** .4 سیاہ چائے کے پتے:**
-گرم سیاہ چائے کے پتوں کو آنکھوں پر رکھیں۔

** .5 دہی (Yogurt) کمپریس:**
-دہی کو چھلے یا چھپکلے میں لیپ کر، آنکھوں پر رکھیں۔

** .6 سبز چاہت کا پانی:**
-سبز چاہت کے پتے کو پانی میں گرم کر کے آنکھوں میں لگائیں۔

** .7 پھول گلاب:**
-گلاب کے پھول کو پانی میں گرم کر کے آنکھوں کی صفائی کے لئے استعمال کریں۔

** .8 سرد پانی کمپریس:**
-گرم ہوا موسم میں چھڑکنے سے بچنے کیلئے سرد پانی کمپریس کریں۔

** .9 آلوئے ورا:**
-آلوئے ورا کا چھلکا نکال کر، اس کا گلابی حصہ آنکھ کے گرد لگائیں۔

** .10 رزین (رال) چھوٹا ٹکڑا:**
-رزین کا چھوٹا ٹکڑا گرم کر کے ہلکی گھیرے میں لگائیں۔

یہ ٹوٹکے آنکھ کے درد کو خفیف کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں، لیکن اگر درد مستمر ہوتا

ہے یا زیادہ ہوتا ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

کمر کے درد کا دیسی علاج

کمر کا درد ایک عام مسئلہ ہے اور اس کا مقداری درجہ ہوتا ہے، جو مختلف عوامل پر مبنی ہوتا ہے۔ یہاں کچھ دیسی علاجات اور ٹوٹکے ہیں جو کمر کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:

** .1 گرمائیں استعمال کریں:**

-گرمائیں استعمال کرنا کمر کے درد کو خفیف کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ گرم بوتل یا گرم تھیلیوں کو کمر کے نیچے رکھیں یا گرم پانی کی بوتل کو کمر پر گھیریں۔

** .2 میتھی کے دانے:**

-میتھی کے دانے بھی کمر کے درد میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ایک چمچ میتھی کے دانے رات بھر پانی میں بھگو کر صبح خالی پیٹ پر کھائیں۔

** .3 زیتون کا تیل:**

-زیتون کا تیل کمر میں مالش کرنا بھی آرام دے سکتا ہے۔

** .4 ہلدی اور دودھ:**

-چائے کا چمچ ہلدی کو گرم دودھ میں ملا کر پینا بھی کمر کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

** .5 سوکھی گندم کا ٹکڑا:**

-ایک پیسے کی جھلی میں سوکھی گندم رکھ کر اس پر بیٹھ جائیں، یہ کمر کے درد میں آرام فراہم کرتا ہے۔

** .6 پودینہ چائے:**

-پودینہ کی چائے بنا کر پیئیں، جو کہ مختلف دردوں میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔

** .7 قلمی کمر بند(Back Support):**

- جب آپ بیٹھتے ہیں تو قلمی کمر بند استعمال کریں تا کہ کمر کی مضبوطی محسوس ہو۔

** .8 مقناطیسی تھیلیاں:**

-مقناطیسی تھیلیاں کمر کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

** .9ورزش:**

-معمولی ورزشیں جیسے کہ واکنگ یا سوئمنگ، کمر کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

** .10دوائیں:**

-اگر درد زیادہ ہوتا ہے، تو ڈاکٹر کی رہنمائی سے درست دوائیں استعمال کریں۔

آپ کمر کے درد میں بہتری نہیں محسوس کرتے یا درد مستمر ہوتا ہے، تو ڈاکٹر سے مشورہ لینا بہتر ہوتا ہے۔

بھوک نہ لگنے کا دیسی علاج

بھوک نہ لگنے کا مقداری درجہ ہوتا ہے اور اس کے مختلف باعث ہو سکتے ہیں، جیسے کہ تناول کی کمی، زہریلیں، دائمی بیماریاں یا دباؤ وغیرہ۔ یہاں کچھ دیسی علاجات اور ٹوٹکے ہیں جو بھوک نہ لگنے کو ختم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:

** .1ادرک (Ginger):**

- ادرک کو چاٹنا یا اس کا چائے بنانا بھوک کو بڑھا سکتا ہے۔

** .2پودینہ (Mint):**

- پودینہ کا چائے یا پانی میں پودینہ چبا کر لینا بھوک میں بہتری کر سکتا ہے۔

** .3سیب (Apple):**

- سیبوں کا سیب یا اس کا رس کھانا بھوک کو بڑھا سکتا ہے۔

** .4چھوٹی الائچی (Cardamom):**

- چھوٹی الائچی کو چبانا یا چائے میں شامل کرنا بھوک میں اضافہ کر سکتا ہے۔

** .5دھنیا (Coriander):**

- دھنیا کا پانی بنا کر پینا بھوک میں بہتری فراہم کر سکتا ہے۔

** .6انجیر (Figs):**

- انجیر کو رات بھر پانی میں بھگو کر صبح نہر منہ خالی پیٹ میں بھگو کر کھانا بھوک میں اضافہ کر سکتا ہے۔

** .7 میتھی ((Fenugreek دانے:**

-میتھی دانوں کورات بھر بھگو کر صبح گرم پانی میں چھان کر پینا بھوک میں بہتری فراہم کرسکتا ہے۔

** .8 پپیتے (Papaya):**

- پپیتے کے رس میں آدھی چمچ ہلدی ملا کر صبح خالی پیٹ پییں کھائیں۔

** .9 خربوز (Watermelon):**

- خربوز کا رس بھوک میں بہتری فراہم کرسکتا ہے۔

** .10 میٹھی ((Fenugreek کے پتوں کا سوپ:**

-میٹھی کے پتوں کو پانی میں بھگو کر ایک سوپ بنائیں اور اسے پینے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ ٹوٹکے بھوک نہ لگنے کو ختم کرنے میں مدد فراہم کرسکتے ہیں، لیکن اگر مسئلہ بنا رہتا ہے یا بڑھتا جاتا ہے، تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

قبض کا دیسی علاج

کبض یا قبض کا مقداری درجہ ہوتا ہے اور اس کے مختلف باعث ہوتے ہیں، جیسے کہ غلط ہضم، کم پانی کی مدد، کم فائبر کی دیت، یا معدہ یا آنتوں میں مسائل۔ یہاں کچھ دیسی علاجات اور ٹوٹکے ہیں جو کبض کو ختم کرنے میں مدد فراہم کرسکتے ہیں:

** .1 پانی بھری بوتلوں کا استعمال:**

-روزانہ زیادہ سے زیادہ پانی پینا، خصوصاً خالی پیٹ، قبض کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .2 کھانے میں فائبر کا زیادہ استعمال:**

-سبزیوں، پھلوں، دالوں اور پورے گیندوں میں فائبر کا زیادہ استعمال کریں۔

** .3 سوکھے خوبانی کھائیں:**

-سوکھے خوبانی کھانا قبض کو کم کرنے میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔

** .4 موز (Banana):**

- موز میں موجود فائبر اور پوٹیسیم کبض کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .5 دھنیا کے بیج:**

-دھنیا کے بیجوں کو پانی میں بھگو کر صبح نہر منہ خالی پیسیں کھائیں۔

** .6 آلو کے چھلکے:**

-آلو کے چھلکے کا استعمال بھی قبض کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

** .7 ٹھنڈی چائے:**

-ٹھنڈی چائے بھی قبض کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

** .8 سینے میں ہلدی:**

-صبح نہر منہ ہلدی کے چھوٹے ٹکڑے کو چبا کر کھائیں۔

** .9 ہنسنے کا عادی عمل:**

-ہنسنے کا عادی عمل بھی ہضمیہ کو بہتر بنا سکتا ہے اور قبض کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .10 بہترین یوگاسن:**

-بہترین یوگاسن اور ورزشیں جیسے کہ پاؤں چھوڑ کر چلنا اور آسان یوگاسن قبض کو کم

کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

آگر آپ کا قبض مسلسل ہے یا کسی دیگر مسئلے کی بنا پر ہے تو ضروری ہے کہ آپ ڈاکٹر کی رہنمائی حاصل کریں۔

کھٹے ڈکار آنا

کھٹے ڈکار آنا یا ڈکار کا عام طور پر کھانے کی عمل کے دوران پیدا ہونے والا ایک عارضہ ہے۔ ڈکار یا کھٹے چھکنے کی وجہ سے عام طور پر معدہ میں بنیادی ترکیب کا خراب ہونا، گیسوں کا اجتماع، یا دیگر ہضمی مسائل ہو سکتے ہیں۔

یہاں کچھ دیسی علاجات اور ٹوٹکے ہیں جو کھٹے ڈکار آنا کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:

** .1 جینجر (ادرک) استعمال کریں:**

-ادرک یا جینجر چائے یا ادرک کا تازہ رس استعمال کریں، جو کہ ڈکار کو کم کرنے میں

مدد فراہم کرتا ہے۔

** .2 پودینہ چائے:**

-پودینہ کی چائے بھی ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔

** .3 سوکھا زیرہ یا زیرہ کا ٹکڑا:**

-سوکھا زیرہ چبانا، چاٹنا یا زیرہ کا ٹکڑا کھانا بھی ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .4 موز کھائیں:**

-موز میں موجود پوٹیسیم ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .5 سوکھا دھنیا((Coriander) بیج:**

-سوکھے دھنیا کے بیجوں کو چبا کر کھانا ڈکار کو کم کر سکتا ہے۔

** .6 خزاں کا نمک:**

-خزاں کا نمک چٹھکیاں میں ملا کر کھانا بھی ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .7 چھوٹا ٹکڑا لہسن:**

-لہسن کا چھوٹا ٹکڑا چبا کر کھانا بھی ڈکار کو کم کر سکتا ہے۔

** .8 ہلدی((Turmeric) ملا کر پانی پینا:**

-ہلدی کو پانی میں ملا کر پینا ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .9 جیرو((Jeera) چھبائیں:**

-جیرو چھبائیں چبا کر کھانا بھی ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .10 ناریل کا پانی:**

-ناریل کا پانی پینا بھی ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

آپ ڈکار کی مسئلے میں مستمر ہیں یا مسئلہ بڑھتا ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

سر میں جوئے کا دیسی علاج

سر میں جوئے یا سردی کا احساس ہونا مختلف وجوہات پر مبنی ہوتا ہے، جیسے کہ ٹینشن،

نیند کی کمی، یا چشمیں ہونا۔ یہاں کچھ دیسی علاجات اور ٹوٹکے ہیں جو سردی یا جوئے کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:

** .1 آرام دہ چیزیں:**

-آرام دہ چیزیں جیسے کہ ٹھیک ٹھیک سونا، مخصوص پلوے، یا کم روشنی میں چیزیں دیکھنا سردی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

** .2 ٹھنڈی چائے یا ہربل چائے:**

-ٹھنڈی چائے یا ہربل چائے جیسے کہ پودینہ چائے سردی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

** .3 ٹھنڈی چھائے کے پتے:**

-ٹھنڈی چائے کے پتوں کو آنکھوں پر رکھنا سردی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .4 مہندی (Henna) چھائے:**

-مہندی کا چھائے بنا کر بالوں پر لگانا اور بعد ازاں دھونا سردی کو کم کرتا ہے۔

** .5 ٹھنڈا پانی:**

-ٹھنڈا پانی پینا بھی سردی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .6 مساج:**

-سر دھو کر مساج کرنا سردی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

** .7 آلوئے وراژیل:**

-آلوئے وراژیل کو سر پر لگانا سردی کو کم کرتا ہے۔

** .8 ٹھنڈے پھولوں کا عطر:**

-ٹھنڈے پھولوں کا عطر استعمال کرنا سردی کو کم کرتا ہے۔

** .9 ٹھنڈی روشنی:**

-زیادہ چمکیلی روشنی کم کریں اور دھنیا چھائیں یا کپڑے کی ایک پٹی آنکھوں پر رکھیں۔

** .10 ہردی (Cardamom) چبائیں:**

-ہردی چبا کر ڈکار کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

آپ کو اگر مسئلہ مستمر رہتا ہے یا بڑھتا ہے، تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔